

Uit de keuken van Levine: 7-Granenbrood

3-4 minuten



Van de week kwam ik bij een reformwinkel een zak met 7 korenvlokken tegen. Daar moet een lekker broodje mee te bakken zijn! De 7 korenvlokken bestaan uit: haver-, gerst-, tarwe-, rogge-, quinoa-, boekweit- en rijstvlokken. Het was even uitmikken hoeveel vocht ze zouden opnemen, maar dat is prima gelukt: het is een heerlijk brood geworden. Als vet heb ik hazelnootolie gebruikt, maar iedere andere olie is uiteraard ook geschikt. Een 'zoetje' in het brood vind ik altijd lekker, daarom heb ik een eetlepel honing toegevoegd. Als afwerking heb ik het brood besproeid met water en bestrooid met 7 korenvlokken. De 7 korenvlokken kunnen worden

vervangen door andere vlokken, bijvoorbeeld grove havervlokken (geen havermout) of een mengsel dat je zelf samenstelt van allerlei soorten vlokken.



7-Granenbrood

- 6 gram droge gist
- 265 gram tarwebloem
- 200 gram speltmeel (of volkorenmeel)
- 55 gram 7 korenvlokken (of andere vlokken)
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels (hazelnoot)olie
- 9 gram zout
- 240 ml karnemelk, lauwwarm
- 60 gram water, lauwwarm
- 1 ei ($\pm$ 50 ml)

Werkwijze deeg kneden in de KitchenAid/standmixer:
Meng met de platte klopper of een houten lepel alle ingrediënten - behalve het zout en de olie - in de kom van de KA. Laat $\pm$ 20 minuten afgedekt staan.

Voeg dan het zout en de olie toe en kneed met de deeghaak op stand 2 in 10 - 15 minuten tot een soepel deeg. Voeg zonodig nog wat bloem of vocht toe.

Vet een kom in met wat olie en doe het deeg hierin, 1 x keren zodat alle kanten met olie bedekt zijn. Laat $\pm$ 1 uur rijzen tot dubbel volume.

Stort het deeg op een licht met zonnebloemolie ingevette werkplek, druk de lucht eruit en vorm er een losse bal van. Laat de bal $\pm$ 15 minuten afgedekt liggen.

Druk uit tot een ovaal en maak van het deeg een goed opgebolde bal of een batard (zie de posting [Het vormen van een batard](#)).

Je kunt nu het brood 'versieren' met zaadjes of vlokken: maak het deeg met een plantenspuit nat en rol het door de zaadjes of vlokken. Druk de vlokken wat aan.

Bekleed een bakplaat met een bakmatje of een pizzaschep met bakpapier en leg het deeg erop. Dek af met een bakmatje of ingevet plastic folie. Laat het in $\pm$ 45 minuten tot bijna dubbel volume rijzen.

Verwarm de oven 30 minuten voor het einde van de rijstijd voor op 230 °C. Als je een pizzasteen hebt verwarm die dan mee. Zet na 15 minuten een lege hittebestendige lage schaal, bijvoorbeeld een braadslede, op de bodem van de oven.

Snij het brood eventueel vlak voor het de oven in gaat met een scherp mes enkele keren in. Doe dit niet als het deeg te veel gerezen is, het zal dan onherroepelijk inzakken.

Laat het deeg op de pizzasteen glijden (met bakpapier

en al) of zet de bakplaat in de oven. Giet $\frac{1}{4}$ liter kokend water in de braadslede om stoom te creëren (pas op voor je handen!). Sluit dan direct de ovendeur. Draai de oventemperatuur terug naar 200 °C. Draai het brood na 15 minuten 180° en trek het bakpapier onder het brood op de pizzasteen weg. Haal nu ook de braadslede met het eventueel overgebleven water uit de oven. De totale baktijd is ongeveer 35 minuten. Het is gaar als het hol klinkt als je op de onderkant klopt. De kerntemperatuur van het brood is dan ongeveer 95 °C. Laat het op een rooster volledig afkoelen voordat je het gaat snijden.



Eet smakelijk!